

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №5
им. А.Н. Радищева»

«РАССМОТРЕНО»
на ШМО от 28 августа 2023г
Протокол № 1
Руководитель ШМО
Сарманова Л.Г. _____

«СОГЛАСОВАНО»
Методическим советом
Протокол №_ 1
От «29» августа 2023г.
Зам директора по УВР
Закирзянова С.А. _____

«УТВЕРЖДЕНО»
Директором МОУ
Демьянова Т.А. _____
Приказ № 232 _____
от «30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-7 классов

срок реализации: 1 год

Составители:

Солодкова Ирина Валерьевна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Ильина Тамара Алексеевна
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Рабочая программа по предмету **«Физическая культура»** на уровне основного общего образования для учащихся 5, 6, 7 классов составлена на основе Требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС ООО, Федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО), основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) МОУ «Железнодорожная сош № 5 им. А.Н. Радищева», с учетом соответствующей Федеральной рабочей программы по учебному предмету **«Физическая культура (ФРП «Физическая культура»)**, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа: Класс	5 класс	6 класс	7 класс
Количество учебных недель	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	2	2	2
Количество часов в год, ч/год	68	68	68

Общее количество часов: 204 часа

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень:

Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника
В.И.Лях, А.А. Зданевич	"Физическая культура"	5-7 класс	М. Просвещение, 2021

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика».

Кувырки вперёд и назад в группировке, кувырки вперёд ноги «скрестно», кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком, лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений, стойках, кувырках (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
 - футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

- характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:
 - баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);
 - футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

- проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения,
- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

- составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

- выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

- выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом.

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

- баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

- футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса, учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов.

5 КЛАСС

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
<i>Легкая атлетика 7 ч.</i>				
1	Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м.	1		
3	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег до 30 м	1	https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-5/type-55	
4	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	1		
5	Бег на 60 метров.	1		
6	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции 400 м.	1		
7	Легкая атлетика. Упражнения на развитие прыгучести.	1		
<i>Спортивные игры. Баскетбол 11 ч.</i>				
8	Спортивные игры (баскетбол). Техника передвижений, остановок и стоек. Техника безопасности. Страницы истории. Олимпийские игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/	
9	Спортивные игры (баскетбол). Ловля и передача мяча от груди, от плеча.	1		
10	Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча. Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении по прямой.	1		
11	Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		
12	Спортивные игры (баскетбол). Броски мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Броски в корзину.	1		
13	Спортивные игры (баскетбол). Броски мяча. Броски одной и двумя руками после ведения и ловли.	1		
14-15	Спортивные игры (баскетбол). Индивидуальная техника защиты.	2		
16-17	Спортивные игры (баскетбол). Позиционное нападение без изменения позиционной игры.	2		
18	Эстафеты. Круговая тренировка.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
<i>Лыжная подготовка 15 ч</i>				
19	Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки.	1		
20	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1		

21	Техника попеременного двухшажного классического хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	1	
22	Техника попеременного двухшажного классического хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23-24	Техника попеременного двухшажного классического хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	2	
25	Техника одновременного бесшажного хода	1	
26	Игровые задания и эстафеты на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
27	Игровые задания и эстафеты на лыжах	1	
28	Техника одновременного двухшажного классического хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках	1	
29	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	
30	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1	
31	Техника одновременного бесшажного хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	1	
32-33	Техника одновременного бесшажного хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	2	
Спортивные игры. Волейбол 12 ч.			
34	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
35	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/
36	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1	
37	Обучение технике нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки.	1	
38	Промежуточный контроль по теме: Нижняя прямая подача с 3-5м от сетки.	1	
39	Эстафеты. Круговая тренировка.	1	
40	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки.	1	https://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/
41	Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером.	1	
42	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1	

43	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
44	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	1	
Гимнастика с элементами акробатики 8 ч.			
45	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Кувырок вперед в группировке. Прыжок в длину с места	1	
47	Кувырок назад в группировке.	1	http://www.surgpu.ru/surgpu-shkole/v-pomosh-uchitelyu/fizicheskaya-kultura/video-uroki-po-fizicheskoy-kulture/
48	Игровые задания и эстафеты на лыжах. Подъем туловища из положения лежа	1	
49	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	
50	Упражнения на развитие координации	1	https://www.youtube.com/watch?v=EUKvgV5xCgA
51	Бросок набивного мяча из положения сидя	1	
52	Упражнения утренней гимнастики. Прыжки на скакалке за 1 минуту	1	
Спортивные игры. Баскетбол 9 ч.			
53	Инструктаж по технике безопасности. Техника броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
54	Техника броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	
55	Индивидуальная техника защиты вырывание и выбивание мяча.	1	
56	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
57	Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1	
58	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	
59	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1	
60	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	
61	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1	
Легкая атлетика 9 ч.			
62	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину с места. Бег с препятствиями.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Прыжки в высоту с 3-4 шагов разбега. Длительный бег до 15мин.	1	
64	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-5/type-55

65	Метание теннисного мяча с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
66	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением скоростью.	1	
67	Высокий старт от 15 до 30м.	1	
68	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1	

Тематическое планирование 6 класс
(количество часов в неделю – 2)

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Модуль «Легкая атлетика» 7 ч.			
1	Инструктаж по технике безопасности. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/
2	Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/klass-5/type-55
3	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	https://videouroki.net/razrabotki/konspiekt-uroka-po-lieghkoi-atletike.html
4	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	
5	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	
6	Беговые упражнения.	1	
7	Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 11 ч.			
8	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/training/
9	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	
10	«Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в	1	

	баскетболе.		
11	«Спортивные игры. Баскетбол». «Спортивные игры. Баскетбол». Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и поразной траектории.	1	
12	«Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование техники передачи мяча.	1	
13	«Спортивные игры. Баскетбол». Совершенствование техники передачи мяча.	1	
14	«Спортивные игры. Баскетбол». Бросок в движении с двух шагов.	1	
15	«Спортивные игры. Баскетбол». Взаимодействие в тройках.	1	
16	«Спортивные игры. Баскетбол». Передачи и броски мяча в корзину	1	
17	«Спортивные игры. Баскетбол». Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/
18	«Спортивные игры. Баскетбол». Игра в баскетбол по правилам.	1	
Модуль «Гимнастика» 11 ч			
19	«Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/
20	«Гимнастика». Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	
21-22	«Гимнастика». Кувырок вперед, кувырок назад, стойки на лопатках.	2	
23-24	«Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	2	
25	«Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения, акробатические, на гимнастической стенке.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	«Гимнастика». Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	
27	«Гимнастика». Упражнения на развитие гибкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/
28	«Гимнастика». Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений	1	
29	«Гимнастика». Комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений.	1	
Модуль «Спорт» 4 ч.			
30-31	«Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	
32-33	«Спорт». Физическая подготовка: освоение содержания	2	

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		
Модуль «Спортивные игры. Волейбол» 11 ч.			
34	«Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху.	1	
35	«Спортивные игры. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	
36-37	«Спортивные игры. Волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Технике нижней прямой подачи мяча.	2	
38-39	«Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	2	
40-41	«Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	2	
42-43	«Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	2	
44	«Спортивные игры. Волейбол. Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	1	
Модуль «Зимние виды спорта» 8 ч.			
45	«Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/conspect/
46	«Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	
47	«Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/
48	«Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	
49	«Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	
50	«Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/conspect/
51	«Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	
52	«Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» 5 ч.			
53	«Спортивные игры. Баскетбол». Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча и с мячом.	1	https://tvou-volleyball.ru/other-sports/pravila-vedeniya-myacha-v-basketbole/
54	«Спортивные игры. Баскетбол». Тактические действия баскетболиста. Передачи и ведение мяча с изменением направления.	1	

55	«Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Броски мяча в корзину.	1	
56	«Спортивные игры. Баскетбол». Игра в баскетбол по правилам. Совершенствование техники игры.	1	
57	«Спортивные игры. Баскетбол». Игра в баскетбол по правилам.	1	
Модуль «Спортивные игры. Футбол» 4 ч.			
58	«Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/
59	«Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	
60	«Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	
61	«Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	
Модуль «Лёгкая атлетика» 7 ч.			
62	«Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	«Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	
64	«Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Зачет. Прыжок в длину с места.	1	https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/class-5/type-55
65	«Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	
66	«Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	
67	«Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	
68	«Лёгкая атлетика». Смешенное передвижение.	1	

Тематическое планирование 7 класс
(количество часов в неделю – 2)

№	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
Легкая атлетика 7 ч.				
1	Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
2	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег. Высокий старт от 10 до 15 м.	1		
3	Лёгкая атлетика. Спринтерский бег до 30 м	1	https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/class-5/type-55	
4	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча в цель и на дальность.	1		
5	Бег на 60 метров.	1		
6	Лёгкая атлетика. Бег на средние дистанции 400 м.	1		
7	Легкая атлетика. Упражнения на развитие прыгучести.	1		
Спортивные игры. Баскетбол 11 ч.				
8	Спортивные игры (баскетбол). Техника передвижений, остановок и стоек. Техника безопасности. Страницы истории. Олимпийские игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/	
9	Спортивные игры (баскетбол). Ловля и передача мяча от груди, от плеча.	1		
10	Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча. Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении по прямой.	1		
11	Спортивные игры (баскетбол). Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		
12	Спортивные игры (баскетбол). Броски мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Броски в корзину.	1		
13	Спортивные игры (баскетбол). Броски мяча. Броски одной и двумя руками после ведения и ловли.	1		
14-15	Спортивные игры (баскетбол). Индивидуальная техника защиты.	2		
16-17	Спортивные игры (баскетбол). Позиционное нападение без изменения позиционной игры.	2		
18	Эстафеты. Круговая тренировка.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/481/
Лыжная подготовка 15 ч				
19	Инструктаж по Т/Б на занятиях лыжной подготовки.	1		
20	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1		
21	Техника попеременного двухшажного классического хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	1		
22	Техника попеременного двухшажного классического хода. Подъем «лесенкой» и «полуелочкой».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	
23-24	Техника попеременного двухшажного классического хода. Подъем	2		

	«лесенкой» и «полуелочкой».			
25	Техника одновременного бесшажного хода	1		
26	Игровые задания и эстафеты на лыжах	1	https://www.youtube.com/watch?v=EUKvgV5xCgA	
27	Игровые задания и эстафеты на лыжах	1		
28	Техника одновременного двухшажного классического хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках	1		
29	Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1		
30	. Техника одновременного двухшажного классического хода. Торможение «плугом».	1		
31	Техника одновременного бесшажного хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	1		
32-33	Техника одновременного бесшажного хода. Спуск в основной, высокой и низкой стойках.	2		
Спортивные игры. Волейбол 12 ч.				
34	Инструктаж по Т/Б на уроках волейбола. Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1		
35	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/	
36	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку.	1		
37	Технике нижней прямой подачи мяча.	1		
38	Промежуточный контроль по теме: Нижняя прямая подача с 3-5м от сетки.	1		
39	Эстафеты. Круговая тренировка.	1		
40	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, и через сетку, техника нижней прямой подачи мяча с 3-5м от сетки.	1		https://pculture.ru/sekcii/volejbol/video-uroki/
41	Прямой нападающий удару после подбрасывания мяча партнером.	1		
42	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения с мячом.	1		
43	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		
44	Игры и игровые задания 2:2, 3:2, 3:3.	1		
Гимнастика с элементами акробатики 8 ч.				
45	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/	
46	Кувырок вперёд в группировке. Прыжок в длину с места	1		

47	Кувырок назад в группировке.	1	http://www.surgpu.ru/surgpu-shkole/v-pomosh-uchitelyu/fizicheskaya-kultura/video-uroki-po-fizicheskoy-kulture/
48	Игровые задания и эстафеты на лыжах. Подъем туловища из положения лежа	1	
49	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	
50	Упражнения на развитие координации	1	https://www.youtube.com/watch?v=EUKvgV5xCgA
51	Бросок набивного мяча из положения сидя	1	
52	Упражнения утренней гимнастики. Прыжки на скакалке за 1 минуту	1	
Спортивные игры. Баскетбол 9 ч.			
53	Инструктаж по технике безопасности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
54	Техника броска одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1	
55	Индивидуальная техника защиты вырывание и выбивание мяча.	1	
56	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
57	Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1	
58	Тактика свободного нападения: позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.	1	
59	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	1	
60	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	1	
61	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1	
Легкая атлетика 9 ч.			
62	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в длину с места. Бег с препятствиями.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Прыжки в высоту с 3-4 шагов разбега. Длительный бег до 15мин.	1	
64	Челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1	https://infourok.ru/biblioteka/fizkultura/kllass-5/type-55
65	Метание теннисного мяча с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность.	1	
66	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением скоростью.	1	
67	Высокий старт от 15 до 30м.	1	
68	Бег с ускорением от 30 до 50м.	1	

